

**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD N  
NGEMPLAKKECAMATAN KALIBAWANG  
KABUPATEN KULONPROGO  
TAHUN AJARAN 2014-2015**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
gunaMemperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

**SABAR**  
**NIM. 13604227062**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2015**

## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul : “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2014-2015”, yang disusun oleh Sabar, NIM 13604227062 telah diperiksa, disetujui dan dinyatakan layak oleh pembimbing untuk diuji.

Yogyakarta, 20 Juni 2015

Pembimbing,



Drs. Jaka Sunardi, M.Kes  
NIP. 196107311990011001

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulon Progo Tahun Ajaran 2014-2015” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi di tunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2015  
Yang Menyatakan,



**SABAR**  
NIM. 13604227062

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulon Progo yang disusun oleh Sabar, NIM. 13604227062 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 26 Juni 2015 dan dinyatakan lulus.”

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Jaka Sunardi, M.Kes	Ketua Penguji		6/7-2015
Ahmad Rithaudin, M.Or	Sekretaris Penguji		6/7-2015
F. Suharjana, M.Pd.	Penguji I (Utama)		3/7-2015
R. Sunardianta, M.Kes.	Penguji II (Pendamping)		3/7-2015

Yogyakarta, Juli 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan



**Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S**

NIP. 19600824 198601 1 001

## **MOTTO**

1. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu umatnya, sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada mereka sendiri. (QS. Ar-Ra'du ayat 2)
2. Kegagalan merupakan keberhasilan yang tertunda, berdoa dan terus berusaha adalah hal yang luar biasa. (John Kilingger)
3. Hal yang terindah dalam hidup adalah kebersamaan, yang berharga dalam hidup adalah keberhasilan, namun satu yang mahal dalam hidup adalah kejujuran, namun semuanya terwujud hanya dengan kesehatan (Sabar).

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang ada dalam hati penulis, diantaranya :

1. Surat(Almarhum) Ayahyang telah membimbingku dalam menapaki hidup ini.
2. LukiyahIbu yang telah melahirkan dan memberiku limpahan kasih sayang sepanjang hidupku.
3. Rajar RumantariIstriku tercinta yang telah memberikan semangat motivasi, dukungan dan pengorbanan dengan sabar dan ikhlas.
4. Putra dan putraku tersayang Hery Sulisty, Dedy Bayu Prasetya yang telah memberiku semangat dan dorongan untuk menyelesaikan tugas ini.



**TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD N  
NGEMPLAKKECAMATAN KALIBAWANG  
KABUPATEN KULONPROGO  
TAHUN AJARAN 2014-2015**

Oleh  
SABAR  
13604227062

**ABSTRAK**

Selama ini di SD Negeri Ngemplak, Kalibawang, Kulonprogo belum pernah dilakukan pengukuran tentang tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga tingkat kesegaran jasmani siswa belum terpantau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Ngemplak, Kalibawang, Kulonprogo TA 2014-2015.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Subyek dalam penelitian ini adalah siswa kelas atas (IV, V & VI yang berusia 10-12 tahun) yang berjumlah 48 siswa yang terdiri dari 25 siswa putra dan 23 siswa putri. Metode dalam penelitian ini menggunakan teknik tes & pengukuran. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kesegaran jasmani menggunakan instrumen tes TKJI (Kemendiknas, 2010). Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan standar norma kesegaran jasmani dari TKJI untuk mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa kelas atas di SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 secara keseluruhan mempunyai tingkat kesegaran jasmani: Sangat Baik 0,00% (0 siswa), Baik 2,08% (1 siswa), Sedang 52,08% (25 siswa), Kurang 37,50% (18 siswa), dan Sangat Kurang 8,3% (4 siswa). Jika dilihat dari kelompok jenis kelamin hasil penelitian dari sejumlah 25 siswa kelompok putra, yaitu Sangat Baik dan Baik 0,00% (0 siswa), Sedang 52,00% (13 siswa), kurang sebesar 32,00% (8 siswa), dan Sangat Kurang sebesar 16% (4 siswa). Tingkat Kesegaran Jasmani untuk kelompok putri yang terdiri 23 siswa, mempunyai tingkat kesegaran jasmani Sangat Baik 0,00% (0 siswa), Baik 4,35% (1 siswa), Sedang 52,17% (12 siswa), Kurang 43,48% (10 siswa) dan yang masuk kategori Sangat Kurang sebesar 0,00% (0 siswa).

Kata Kunci: *Tingkat kesegaran jasmani, siswa kelas atas, SD Negeri Ngemplak.*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadirat ALLAH SWT Yang Maha Pemurah atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulon Progo” Tahun Pelajaran 2014/2015”, ini dapat terselesaikan dengan baik.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A Rektor Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menempuh studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S. Dekan FIK UNY, yang telah memberikan kemudahan dalam ijin penelitian.
3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si Ketua POR PJKR FIK UNY, yang telah memberikan kemudahan dalam ijin penelitian.
4. Bapak Drs. Sriawan, M.Kes, Ketua Prodi PDSD FIK UNY, yang telah memberikan kemudahan dalam ijin penelitian.
5. Bapak Drs. Jaka Sunardi, M.Kes., pembimbing yang sudah meluangkan waktu dan dengan sabar memberikan arahan dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.



6. Bapak Soni Nopembri, S.Pd., PA Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan dukungan dan dorongan pembuatan Skripsi.
7. Drs. Dwi Priyanto, Kepala Sekolah SDN Ngemplak atas ijin yang diberikan untuk pengambilan data penelitian.
8. Seluruh dosen dan karyawan FIK UNY yang telah membantu terselesaikannya tugas akhir ini.
9. Semua rekan-rekan guru SDN Ngemplak Kalibawang Kulon Progo yang telah membantu dalam proses pengambilan data.
10. Semua pihak yang tidak dapat kami sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dorongan dalam penelitian ini.
11. Seluruh siswa kelas IV, V dan VI SDN Ngemplak, Kalibawang Kabupaten Kulon Progo Tahun Pelajaran 2014/2015 yang telah bersedia sebagai subyek penelitian yang dilakukan dalam penyusunan skripsi.
12. Teman-teman PKS PGSD kelas P angkatan 2013 atas do'a dan dukungannya.

Semoga amal dan kebaikan bapak ibu dan semua pihak yang telah membantu atas terselesaikannya penelitian ini mendapat balasan dan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT dan sangat disadari oleh peneliti terhadap adanya keterbatasan pengetahuan yang menyebabkan skripsi ini jauh dari sempurna, namun demikian peneliti sangat berharap semoga laporan penelitian skripsi ini pembaca sangat bermanfaat bagi pembaca yang budiman

Kulon Progo, Juni 2015

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN .....	ii
SURAT PERNYATAAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x

### BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Manfaat Penelitian .....	6

### BAB II. KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori .....	8
1. Hakikat Kesegaran Jasmani .....	8
2. Komponen Kesegaran Jasmani .....	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani .....	14
4. Manfaat Kesegaran Jasmani .....	16
5. Pengukuran Kesegaran Jasmani.....	17
6. Anak Sekolah Dasar .....	18
a. Hakikat Anak Sekolah Dasar .....	18
b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar .....	18
B. Penelitian yang Relevan.....	20

C. Kerangka Berpikir.....	22
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian .....	24
B. Deskripsi Lokasi, Waktu dan Subjek Penelitian.....	24
1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian .....	24
2. Deskripsi Subyek Penelitian .....	24
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	25
D. Populasi dan Subyek Penelitian .....	25
E. Instrumen Penelitian .....	26
1. Instrumen Kesegaran Jasmani .....	26
F. Teknik Pengumpulan Data .....	27
G. Teknik Analisis Data .....	28
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	31
1. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Ngemplak Kalibawang Kulonprogo Secara Keseluruhan Usia 10-12 Tahun .....	31
2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa SD Negeri Ngemplak Kalibawang Kulonprogo Tahun 2015 Dilihat Berdasarkan Jenis Kelaminnya .....	33
B. Pembahasan .....	37
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	40
C. Keterbatasan Hasil Penelitian .....	40
D. Saran-saran.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR GAMBAR

		Halaman
Gambar 1.	Rangkaian Tes Lari 40 Meter. ....	57
Gambar 2.	Rangkaian Gantung Siku Tekuk. ....	59
Gambar 3.	Tes Baring Duduk. ....	61
Gambar 4.	Serangkaian Tes Loncat tegak. ....	62
Gambar 5.	Serangkaian Tes Lari 600 meter .....	64
Gambar 6.	Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Seluruh Siswa Kelas Atas IV, V, VISD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 Usia 10-12 Tahun .....	33
Gambar 7.	Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa PutraSDNegeri Ngemplak TA 2014-2015 Usia 10-12 Tahun .....	34
Gambar 8.	Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 Usia 10-12 Tahun .....	36

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.....	26
Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri.....	29
Tabel 3. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia.....	29
Tabel 4. Hasil Tes Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas IV, V, VI SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015.....	30
Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Atas IV, V, VI SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015.....	33
Tabel 6. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Atas IV, V, VI SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015.....	35

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1.Permohonan Ijin Penelitian dari Pembimbing.....	45
Lampiran 2.Permohonan Ijin Penelitian dari Dekan.....	46
Lampiran 3.Surat Keterangan Ijin dari Kematihan .....	47
Lampiran 4.Surat Keterangan Ijin Perizinan Terpadu Kulon Progo.....	48
Lampiran 5.Alat yang diterakan dari Balai Metrologi Rol Meter.....	49
Lampiran 6.Alat yang diterakan dari Balai Metrologi <i>Stop Watch</i> .....	51
Lampiran 7.Surat Keterangan Kepala Sekolah .....	53
Lampiran 8. Formulir TKJI .....	54
Lampiran 9. Blangko Rekap Data .....	68
Lampiran 10. Foto-foto Pengambilan Data.....	69

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Setiap orang selalu ingin tampil prima dalam artian dapat melakukan tugas rutin sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Tidak bisa di pungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan menggerakkan tubuhnya, dalam kehidupannya sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ fungsional tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kesegaran jasmani seseorang, seperti yang di kemukakan oleh Djoko Pekik (2002 : 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kesegaran jasmani seseorang karena kemajuan IPTEK. Seseorang dengan tingkat kesegaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang relatif lama, dibanding dengan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya rendah. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk



terlibat. Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Tingkat kesegaran jasmani sangat penting bagi seseorang maka segala sesuatu yang mendukung tingkat kesegaran jasmani yang baik, diharapkan sudah diterapkan sejak anak usia dini. Oleh karena itu pemerintah telah mewajibkan setiap jenjang pendidikan formal wajib memasukan mata pelajaran pendidikan jasmani dalam kurikulum sekolah, baik itu dari tingkat Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, sampai Perguruan Tinggi. Rusli Lutan (2000: 1) mengatakan bahwa Pendidikan Jasmani adalah proses ajar melalui aktivitas jasmani, dan sekaligus pula sebagai proses ajar untuk menguasai ketrampilan jasmani. Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

Banyak faktor yang diduga dapat mempengaruhi kebugaran siswa salah aktivitas gerak yang sering dilakukan akan mempengaruhi kondisi fisiknya, namun demikian lingkungan juga sangat berpengaruh terhadap segala bentuk aktivitas. Saat ini masyarakat sudah mulai menyadari akan arti

pentingnya olahraga bagi kesehatan, sehingga semakin banyak masyarakat yang menggemari olahraga. Ada yang berolahraga dengan tujuan untuk mencapai prestasi dan ada pula yang hanya untuk rekreasi saja. Hal tersebut terkait dengan upaya peningkatan kesegaran jasmani. Untuk mencapai kesegaran jasmani tersebut, maka pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diberikan pada jenjang pendidikan dasar, pendidikan menengah dan pendidikan tinggi.

Upaya pemerintah untuk meningkatkan mutu pendidikan antara lain: diadakannya peningkatan sarana prasarana pendidikan, peningkatan tenaga guru yang professional dan pembenahan kurikulum. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan yang memfokuskan pengembangan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berpikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran. Stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Depdiknas, 2003: 5). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peranan sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada peserta didik untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih yang dilakukan secara sistematis. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina pertumbuhan fisik dan

pengembangan psikis yang lebih baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat dan bugar sepanjang hayat.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif disetiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri Ngemplak, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Negeri Ngemplak belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga untuk prasarana yang ada seperti halaman sekolah yang kurang luas sehingga gerak siswa kurang leluasa.

Penulis juga mengamati kondisi kesehatan anak SD Negeri Ngemplak, banyak diantaranya para siswa khususnya anak putri kurang semangat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani. Demikian juga pada saat anak mengikuti upacara bendera ada beberapa anak yang tidak kuat mengikutinya sampai selesai. Hal ini dibuktikan dengan absensi siswa yang sakit kelas Atas SD Negeri Ngemplak pada semester I tahun ajaran 2013/2014 mencapai 8%. Dengan kondisi ini, siswa tidak bisa belajar dengan baik yang pada akhirnya tidak bisa meraih prestasi belajar yang optimal.

Upaya meningkatkan tingkat kesegaran jasmani siswa, selain pembelajaran pendidikan jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri Ngemplak juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap Jum'at pagi selama 35 menit. Meskipun SD Ngemplak telah melaksanakan upaya peningkatan kesegaran jasmani siswa, akan tetapi sampai saat ini tingkat

kesegaran jasmani siswa belum diketahui karena selama ini di SD Ngemplak belum pernah diadakan tes kesegaran jasmani terhadap siswanya.

Namun kenyataan belum dapat berjalan dengan baik. Sehingga kondisi fisik anak rata-rata lemah, daya tahan tubuhnya kurang baik, maka penulis merasa tertarik untuk mengetahui dan mengadakan penelitian mengenai kategori kesegaran jasmani siswa kelas Atas di SD Negeri Ngemplak, Kalibawang, Kulonprogo Tahun Ajaran 2014/2015.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Keterbatasan jumlah sarana dan prasarana dengan jumlah siswa untuk kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Ngemplak.
2. Belum diketahuinya faktor penyebab sebagian anak yang tidak kuat mengikuti upacara bendera sampai selesai karena tingkat kesegaran jasmaninya rendah.
3. Pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri Ngemplak belum bisa membangkitkan semangat siswa untuk mengikuti pembelajaran sampai jam pembelajaran habis.
4. Belum diketahui peran orang tua dalam menjaga kesegaran jasmani anaknya.
5. Belum diketahui dan belum pernah diadakan pengukuran mengenai tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Ngemplak Kalibawang Kulon Progo TA 2014-2015.

### **C. Batasan Masalah**

Mengingat permasalahan dalam penelitian ini sangat luas dan agar permasalahan dapat fokus, maka perlu dibatasi yaitu tentang: “Tingkat Kesegaran Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak Kalibawang, Kulonprogo Tahun Ajaran 2014-2015”.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut: “Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulonprogo Tahun Ajaran 2014-2015?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa tinggi tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulonprogo Tahun Ajaran 2014-2015.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna atau bermanfaat:

1. Manfaat secara Teoritis
  - a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
  - b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kesegaran jasmani siswa.
2. Manfaat secara praktis
  - a. Bagi Pihak Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kesegaran jasmani siswa.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar Penjasorkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kesegaran jasmani para siswa.

c. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

d. Bagi Masyarakat

Sebagai tolak ukur bagi kesehatan dan kehidupan yang seimbang dengan kesegaran jasmani.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang bersangkutan paut dengan kemampuan dan kesanggupannya berfungsi dalam pekerjaan secara optimal dan efisien (Kemendiknas 2010: 1). Kesegaran jasmani merupakan modal utama bagi semua kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kesegaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktifitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah dasar membutuhkan tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Surtiyo Utomo dan Suwandi (2008: 60-62) mengklasifikasikan kebugaran jasmani menjadi dua yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan.

- a) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi: daya tahan jantung paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:
  - 1) Daya tahan kardiovaskuler atau daya jantung dan paru-paru (*cardiovaskuler endurance*), yaitu kapasitas sistem jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
  - 2) Daya tahan otot (*muscle endurance*) yaitu kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun terhadap suatu bahan dalam jangka waktu tertentu.



- 3) Kekuatan otot (*muscle strength*) yaitu tenaga, atau tegangan yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
  - 4) Kelentukan (*flexibility*) yaitu kemampuan gerak seluas-luasnya pada sendi tubuh.
  - 5) Komposisi tubuh (*body composition*) merupakan komposisi berat badan yang terdiri atas masa otot, tulang dan organ-organ tubuh.
- b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi: kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, ketepatan, dan koordinasi. Komponen-komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:
- 1) Kecepatan (*speed*) yaitu kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
  - 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) yaitu waktu yang diperlukan untuk memberikan respon kinetik setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.
  - 3) Daya ledak (*power*) yaitu kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara eksklusif.
  - 4) Kelincahan (*agility*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan perubahan arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan.
  - 5) Keseimbangan (*balance*) yaitu kemampuan tubuh mempertahankan posisi tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan.
  - 6) Ketepatan yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan dengan tepat.
  - 7) Koordinasi (*coordination*) yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan hubungan harmonis berbagai faktor pada suatu gerakan.

Menurut Sadoso Sumosardjuno (1988: 19) Kesegaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan gampang, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan mendadak. Menurut Rusli Lutan (2002: 7) kesegaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas.

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994:146) kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugasseharihari dengan sernangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang yang dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Agus Mukholid (2006: 2), kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebih. Sedangkan menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2-3) pengertian kesegaran jasmani adalah “kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Kebugaran digolongkan menjadi 3 kelompok yakni:

- 1) Kebugaran Statis: keadaan seseorang yang bebas dan penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran Dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan keterampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.
- 3) Kebugaran Motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut keterampilan khusus, misalnya seorang pelari dituntut memilki teknik berlari dengan benar untuk memenangkan perlombaan.

Kesegaran jasmani itu penting sehingga diharapkan seluruh siswa mempunyai kesegaran jasmani yang baik dan dapat melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama tanpa adanya kelelahan yang berarti. Dengan kata lain kesegaran jasmani yang baik akan berpengaruh terhadap kegiatan belajar siswa dimana siswa akan bertambah semangat dalam mengikuti pembelajaran.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu luang dengan baik serta mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas yang mendadak.

## **2. Komponen Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani mencakup dua aspek yaitu : kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan dan kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa (Rusli Lutan, 2002: 8). Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan mengandung empat unsur pokok yaitu : daya tahan aerobik, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas. Kesegaran jasmani yang berkaitan dengan performa mengandung unsur-unsur: koordinasi, keseimbangan, kecepatan, agilitas, power, waktu reaksi.

Pendapat ahli lain Sadoso Sumosardjuno (1988: 19) mengatakan komponen kesegaran jasmani terdiri dari empat macam, yaitu: daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*), kekuatan otot (*muscle strength*) dan kelenturan (*flexibility*).

Menurut Moelyono W, (1999: 235) komponen-komponen kesegaran jasmani terdiri atas delapan macam, yaitu:

- 1) Daya tahan paru-jantung  
Daya tahan paru-jantung adalah kemampuan paru-jantung untuk mensuplai oksigen bagi kerja otot dalam jangka waktu yang lama.
- 2) Kekuatan otot  
Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan daya semaksimal mungkin untuk mengatasi sebuah tahanan.
- 3) Tenaga otot  
Tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.
- 4) Kecepatan  
Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 5) Kelincahan  
Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang beda dalam waktu sesingkat-singkatnya.
- 6) Kelentukan  
Kelentukan adalah kemampuan sendi-sendi dalam tubuh untuk bergerak dengan leluasa.
- 7) Keseimbangan  
Keseimbangan adalah kemampuan tubuh mempertahankan posisi baik dalam keadaan aktif maupun pasif.
- 8) Kecepatan reaksi  
Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menanggapi adanya respon atau rangsangan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Berbagai pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa secara garis besar komponen kesegaran jasmani meliputi : kecepatan, kekuatan otot, daya ledak/ power, daya tahan paru-jantung. Masing-masing komponen tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Kecepatan  
Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu singkat (Rusli Lutan, 2002: 8). Moelyono W (1999: 235) berpendapat bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan

berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang singkat-singkatnya.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah tempat dengan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang singkat.

2) Kekuatan Otot

Len Kravitz (2001: 7) mengartikan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga maksimal atau mendekati maksimal. Menurut Rusli Lutan (2002: 8) kekuatan otot didefinisikan sebagai tenaga maksimal satu usaha yang dapat digunakan melawan resistensi. Selanjutnya Mochamad Sajoto (1988:17) berpendapat bahwa kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub-maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan.

Pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan otot-otot untuk menggunakan tenaga secara maksimal.

3) Daya Tahan Otot

Daya tahan otot didefinisikan sebagai kemampuan otot untuk menggunakan tenaga selama berulang-ulang untuk mensubstansikan suatu kontraksi dalam satu periode, atau disebut juga suatu kemampuan untuk menampilkan kerja secara terus menerus termasuk juga otot local. Rusli Lutan (2002: 8). Pendapat lain yang senada diungkapkan Len Kravitz (2001: 6) menyatakan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan dari otot kerangka badan untuk menggunakan kekuatan (tidak perlu maksimal) dalam jangka waktu tertentu.

Pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk menggunakan tenaga secara berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu.

4) Tenaga Ledak/*Power*.

*Power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan daya otot maksimum dengan kecepatan maksimum atau dengan kata lain, kecepatan adalah kemampuan yang meningkatkan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan kerja secara eksplosif. Rusli Lutan (2002: 8). Sedangkan menurut Moelyono (1999: 235) tenaga ledak otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

Maka dapat disimpulkan bahwa tenaga ledak/*power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan untuk

menggunakan kemampuan otot yang maksimal dalam waktu yang singkat.

5) Daya Tahan Paru Jantung

Daya tahan paru jantung adalah kemampuan untuk melanjutkan atau tetap melakukan latihan-latihan yang berat atau jumlah kerja maksimal dimana setiap individu dapat tampil dalam periode waktu yang lama (Rusli Lutan, 2002: 8). Selanjutnya Len Kravitz (2001: 5) mengatakan daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dari jantung, paru-paru, pembuluh darah dan grup otot-otot yang besar untuk melakukan latihan-latihan yang keras dalam jangka waktu lama.

Pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa daya tahan paru jantung adalah kemampuan paru-paru, jantung untuk melakukan latihan yang keras dalam waktu yang lama.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesegaran Jasmani**

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Kesegaran Jasmani diantaranya dengan melakukan aktivitas jasmani secara bertahap dan teratur, gizi yang memadai dan istirahat yang cukup. Bagi anak usia SD perlu dilakukan pemeriksaan secara teratur, pemilihan aktivitas dalam program pendidikan jasmani sesuai dengan umurnya, melakukan rekreasi dan pemenuhan makanan yang bergizi, melakukan olahraga atau latihan fisik yang baik dan terprogram dengan baik.

Kesegaran jasmani yang baik sangat diperlukan oleh setiap orang dan dari komponen-komponen kesegaran jasmani tersebut menunjukkan bahwa ternyata kesegaran jasmani mempunyai pengertian sangat luas dan kompleks. Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 6-7) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat melalui 3 upaya yaitu :

### 1) Makan

Kebutuhan energi makanan sebagai sumber diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25% dan protein 15%. Untuk mendapatkan kebugaran juga memperhatikan makanan sehat seimbang.

### 2) Olahraga

Salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran. Sebab berolahraga mempunyai multi manfaat, antara lain manfaat fisik (meningkatkan komponen kebugaran), manfaat psikis (lebih tahan lama terhadap stress, lebih mampu berkonsentrasi) dan manfaat sosial (menambah percaya diri dan secara berinteraksi dengan orang lain).

### 3) Istirahat

Seseorang tidak akan mampu bekerja secara terus menerus sepanjang hari tanpa henti, kelelahan adalah salah satu contoh keterbatasan fungsi tubuh manusia. Istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Menurut Roji (2004: 97) faktor-faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani, yaitu:

- 1) Masalah kesehatan, seperti keadaan kesehatan, penyakit menahun
- 2) Masalah gizi, seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai



3) Masalah latihan fisik, seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan

4) Masalah faktor keturunan, seperti antropometri dan kelainan bawaan

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani antara lain: makan yang bergizi baik (seimbang), istirahat yang cukup, olahraga yang teratur dan keturunan.

#### **4. Manfaat Kesegaran Jasmani**

Menurut Cooper Sudarno, (1992: 60), seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan mempunyai tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan orang yang hidup sehari-harinya kurang gerak.

Ciri-ciri orang yang fit dalam penampilannya adalah:

- 1) Cukup kuat untuk melakukan tugas harian ataupun tugas darurat atau mendadak lainnya.
- 2) Mempunyai ketahanan untuk menyesuaikan tugas hariannya tanpa kelelahan yang berlebihan, bahkan masih mampu turut serta pada kegiatan rekreasi setelah bekerja seharian penuh.
- 3) Mempunyai ketahanan kardiorespiratori yang diperlukan untuk melakukan kerja yang melelahkan dan yang melibatkan semua bagian tubuh.
- 4) Memiliki kelincahan sehingga dapat bergerak dengan cepat untuk mengatasi keadaan darurat.
- 5) Memiliki daya kontrol mengkoordinasikan gerakan-gerakan tubuh dengan mulus.

Menurut Engkos Kosasih (1985: 10), manfaat utama kesegaran jasmani, yaitu meningkatkan kemampuan dan kemajuan belajar dan memelihara kesegaranjasmani.

Pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang/siswa dalam melaksanakan tugasnya sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindarkan seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat.

## **5. Pengukuran Kebugaran Jasmani**

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia digunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Tes kebugaran jasmani dibagi dalam 4 kelompok berdasarkan kategori usia, meliputi: usia 6-9 tahun, 10-12 tahun, 13-15 tahun dan 16-19 tahun. TKJI telah disepakati dan ditetapkan menjadi instrumen/alat tes yang baku berlaku di seluruh wilayah Indonesia. Dalam penelitian ini menggunakan TKJI untuk anak usia 10-12 tahun (Kementrian Pendidikan Nasional, 2010: 1).

Reliabilitas dan validitas tes untuk masing-masing instrument tes yang digunakan adalah: Rangkaian tes untuk anak usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0.911 dan putri 0.942, dan memiliki validitas untuk putra 0.884 dan untuk putri 0.897. Rangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun putra dan putri antara lain: 1) Lari 40 meter, 2) Gantung siku tekuk, 3) Baring duduk 30 detik, 4) Loncat tegak dan 5) Lari 600 meter

## **6. Anak Sekolah Dasar**

### **a. Hakikat Anak Sekolah Dasar**

Menurut pendapat Hurlock dalam bukunya Siti Partini S. (1995:106-116) menyatakan bahwa masa kanak-kanak merupakan masa terpanjang dalam periodisasi kehidupan manusia yaitu dimulai sejak masa bayi (usia 2 tahun) sampai anak matang secara seksual (kira-kira 13 tahun untuk wanita dan 14 tahun untuk pria). Masa kanak-kanak ini dibagi menjadi 2 periode yaitu masa kanak-kanak awal (usia 2-6 tahun) dan masa kanak-kanak akhir (7-12 tahun).

### **b. Karakteristik Anak Sekolah Dasar**

Menurut pendapat dari Hurlock (1990) seperti yang dikutip oleh Siti Partini S. (1995: 106-116) dalam buku Psikologi Perkembangan, menyatakan bahwa masa kanak-kanak berlangsung pada usia 2.0-12.0 tahun. Masa kanak-kanak ini dibagi dua yaitu masa kanak-kanak awal yang berlangsung pada usia 2.0-6.0 tahun dan masa kanak-kanak akhir yang berlangsung pada usia 6.0-12.0 tahun.

- 1) Masa kanak-kanak awal (2.0-6.0 tahun) mempunyai karakteristik :
  - a) Anak masih sangat ketergantungan terhadap orangtua dan anak mulai belajar makan-makanan padat.
  - b) Anak mulai belajar berjalan, berlari dan melompat.
  - c) Anak mulai belajar berbicara dan berinteraksi orang tua, saudara, tetangga, orang lain dan atau dengan lingkungan di sekitarnya.
  - d) Anak mulai belajar menguasai dan mengatur alat pembuangan kotoran.
  - e) Anak mulai belajar mengenal perbedaan gender atau alat kelamin.
  - f) Anak mulai belajar menstabilkan fisik dan memperhalus gerakan.

- g) Anak mulai belajar membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan sosial.
  - h) Anak mulai belajar menggunakan logika, naluri, dan perasaan untuk membedakan hal-hal yang benar atau salah, halus atau kasar.
  - i) Anak mulai belajar permainan, belajar menjelajah, belajar meniru orang lain dan kadang-kadang memperlihatkan kreatifitasnya.
- 2) Masa kanak-kanak akhir (6.0-12.0 tahun) mempunyai karakteristik:
- a) Anak mulai belajar ketrampilan fisik yang diperlukan untuk memperbaiki kualitas permainan yang biasa dilakukan.
  - b) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, anak mulai belajar mengembangkan sikap, rasa dan logika yang sehat mengenai diri sendiri dan orang lain.
  - c) Anak mulai belajar menguasai alat atau metode untuk bergaul, berinteraksi/berkomunikasi dan bermain dengan kelompok atau teman yang sebaya.
  - d) Anak mulai belajar mengembangkan tugas dan peran sosial berdasarkan status gendernya (pria atau wanita).
  - e) Anak mulai belajar mengembangkan ketrampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
  - f) Anak mulai belajar mengembangkan konsep-konsep yang diperlukan dalam kehidupan sehari-harinya.
  - g) Anak mulai belajar mengembangkan kata hati/batin, moral/sikap dan skala nilai terhadap kelompok sosial atau lembaga.
  - h) Anak mulai belajar mencapai kebebasan secara pribadi, bersaing dan ingin berkuasa sehingga sering timbul kenakalan.
  - i) Anak mulai timbul minat untuk belajar berfikir realistis, berimajinasi dan mengembangkan rasa ingin tahu.

Selanjutnya menurut pendapat Havighurst (1950) seperti yang dikutip oleh Siti Partini S. (1995: 30-31) bahwa tugas-tugas belajar pada setiap periode perkembangan sepanjang rentan kehidupan dapat digambarkan sebagai berikut:

- 1) Masa kanak-kanak awal (0.0-6.0 tahun )
  - a) Belajar makan makanan padat
  - b) Belajar berjalan
  - c) Belajar berbicara
  - d) Belajar menguasai alat pembuangan kotoran
  - e) Belajar mengenal perbedaan jenis kelamin

- f) Kemampuan menstabilkan fisik
  - g) Membentuk konsep sederhana dari kenyataan fisik dan social
  - h) Belajar berhubungan dengan orang tuanya, tetangga dan orang lain di sekitarnya.
  - i) Belajar memahami benar atau salah serta mengembangkan kata batin.
- 2) Masa kanak-kanak akhir (6.0-13.0 tahun)
- a) Belajar keterampilan fisik yang diperlukan untuk permainan biasa
  - b) Sebagai makhluk yang sedang tumbuh, mengembangkan sikap yang sehat, dan mengenal diri sendiri
  - c) Belajar bergaul dengan teman sebaya
  - d) Mulai mengembangkan peran sosial pria atau wanita
  - e) Mengembangkan keterampilan-keterampilan dasar untuk membaca, menulis dan berhitung.
  - f) Mengembangkan pengertian-pengertian yang diperlukan untuk kehidupan sehari-hari
  - g) Mengembangkan kata batin, moral dan skala nilai
  - h) Mengembangkan sikap terhadap kelompok sosial dan lembaga mencapai kebebasan pribadi.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah Penelitian tentang Tingkat Kebugaran Jasmani disajikan oleh Eko Dariyanto (2008), dalam penelitian yang berjudul “Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano Kabupaten Purworejo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20, survey dengan teknik tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas IV dan V siswa SD Negeri 2 Mudalrejo Kecamatan Loano, Kabupaten Purworejo yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 27 siswa putra terdiri

dari 7 siswa putra kelas IV dan 20 siswa putra kelas V. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah TKJI (Tes Kesegaran Jasmani Indonesia) 1999 dari Puskesjasrek dengan teknik analisis data deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa putra kelas IV dan V SD Negeri 2 Mudalrejo dalam kategori “sedang”. Adapun hasil tesnya dengan kategori “kurang sekali” (KS) 1 siswa atau 3,70%, kategori “kurang” (K) 10 siswa atau 37,04%, kategori “sedang” (S) 12 siswa atau 44,44%, kategori “baik” (B) 4 siswa atau 14,82%, dan kategori “baik sekali” (BS) tidak ada atau 0%.

2. Penelitian “Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV dan V SD Negeri Dukun II Kecamatan Dukun Kabupaten Kulonprogo” oleh Tri Wardaningsih (2010). Penelitian ini dilakukan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dilakukan dengan tes dan pengukuran. Instrumen untuk mengukur status gizi menggunakan metode Antropometri dengan Indeks Berat Badan menurut Tinggi Badan. Sedangkan untuk instrument kesegaran jasmani menggunakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun. Jumlah populasi dalam penelitian ini 60 siswa yang terdiri dari kelas IV putra 16 siswa, putri 16 siswa, kelas V putra 15 siswa, putri 13 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi siswa kelas Atas SD Negeri Dukun II Kecamatan Dukun kategori gizi baik sebanyak 27 siswa (60%), gizi sedang 8 siswa (17,8%), gizi kurang 10 siswa (22,2%), gizi buruk 0 siswa (0 %). Untuk tingkat kesegaran jasmani klasifikasi baik sekali 0

siswa (0%), baik 3 siswa (6,7%), sedang 22 siswa (48,9%), kurang 18 siswa (40%), kurang sekali 2 siswa (4,4%).

### C. Kerangka Berpikir

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa lelah yang berlebih dan masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain. Kesegaran jasmani sangat diperlukan oleh seorang siswa atau anak didik bahkan oleh semua orang, sehingga dengan bermacam-macam cara menginginkan agar selalu mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani mempunyai peran yang sangat penting dan dapat mempengaruhi kehidupan manusia, karena itu kesegaran jasmani dapat menentukan hasil kerja seseorang, meliputi: konsentrasi tinggi, tidak mudah kena penyakit, masih mampu melakukan kegiatan tanpa kelelahan. Komponen-komponen kesegaran jasmani yang diteliti meliputi: 1) Kecepatan (*speed*), 2) Kekuatan dan daya tahan otot (*strength and muscle endurance*), 3) Daya ledak (*explosive power*) dan 4) Daya tahan paru-paru jantung (*cardio respiratory endurance*).

Kesegaran jasmani yang baik akan sangat menunjang seseorang dalam melaksanakan segala kegiatannya. Dengan memiliki kesegaran jasmani yang baik, diharapkan seorang siswa dapat melakukan segala kegiatan pembelajaran baik teori maupun praktik dengan lancar tanpa mengalami kelelahan dan masih mampu beraktifitas lain dengan sisa tenaga yang dimilikinya. Kesegaran jasmani sangat dipengaruhi oleh banyak faktor misalnya: makanan, olahraga, istirahat. Makan-makanan yang memenuhi



standar gizi empat sehat lima sempurna maka seseorang akan memiliki badan yang sehat dan kuat. Kemudian juga ditunjang dengan istirahat yang cukup 7-8 jam sehari seseorang juga akan memiliki kebugaran yang baik atau dapat melakukan *recovery* yang cukup untuk mengembalikan kesegarannya setelah beraktifitas. Olahraga atau aktivitas jasmani juga berpengaruh terhadap kesegaran jasmani siswa. Semakin teratur dan terprogram aktifitas gerak atau berolahraga seseorang diharapkan juga semakin baik pula kesegaran jasmaninya, pertumbuhan, perkembangan siswa.

Untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa dengan cara diadakan Tes Kesegaran Jasmani Indonesiayang terdiri dari lima komponen yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 menit, loncat tegak dan lari 600 meter, serta diadakan pengukuran tinggi badan dan berat badan siswa. (dari Kemendiknas tahun 2010).

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini berjudul Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulonprogo pada Tahun Ajaran 2014-2015. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang terdiri: 1) lari dari 40 meter untuk mengukur kecepatan, 2) gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot tangan, 3) baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut, 4) loncat tegak untuk mengukur kekuatan dan *power* otot tungkai kaki, dan 5) lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru-paru, (Kemendiknas, 2010).

#### **B. Deskripsi Lokasi, Waktu, dan Subjek Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang yang beralamat di desa Ngemplak, Kalibawang, Kulonprogo. Pelaksanaan penelitian rencana dilakukan pada bulan Maret dan April 2015.

##### **2. Deskripsi Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian adalah siswa kelas atas SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang, Kabupaten Kulonprogo tahun ajaran

2014-2015 yang berusia 10-12 tahun yang berjumlah 48 siswa, yang terdiri dari 25 siswa laki-laki dan 23 siswa putri.

### **C. Definisi Operasional Variabel Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari satu variabel yaitu :

Kesegaran jasmani adalah kemampuan siswa SD Negeri Ngemplak dalam melakukan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih mempunyai cadangan energi untuk kegiatan yang lain, yang diukur dengan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun, yang terdiri dari: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, lari 600 meter, dengan kriteria baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali, (Kemendiknas, 2010).

### **D. Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 71 siswa. Adapun rinciannya terdiri dari: siswa kelas VI berjumlah 30 siswa dengan rincian sebanyak 23 putra dan 7 siswa putri, siswa kelas V berjumlah 21 siswa dengan rincian sebanyak 10 siswa putra dan 11 siswa putri dan siswa kelas IV berjumlah 20 siswa dengan rincian sebanyak 10 siswa putra dan 10 siswa putrid.

#### **2. Sampel Penelitian**

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian adalah teknik *purposive sampling* (sampel bersyarat) yaitu hanya siswa dari kelas atas (IV, V, dan VI) SD Negeri Ngemplak, Kecamatan Kalibawang,

Kabupaten Kulonprogo tahun ajaran 2014-2015 yang berusia 10-12 tahun.

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 1. Jumlah Populasi dan Sampel Penelitian**

No.	Kelas	Jumlah	Sampel						Ket
			Putra			Putri			
			Jml	Di luar 10-12	10-12 thn	Jml	Di luar 10-12	10-12 thn	
1.	VI	30 siswa	23	10	13	7	0	7	10 siswa putra usianya di luar 10-12 thn
2.	V	21 siswa	10	3	7	11	0	11	3 siswa putra usianya di luar 10-12 thn
3.	IV	20 siswa	10	5	5	10	5	5	5 siswa putra usianya diluar 10-12 thn 5 siswa putri usianya diluar 10-12 thn
Jumlah		71 siswa	43	8	25	28	5	23	

**Sumber: Data Base Sekolah 2015**

Jumlah populasi siswa dari kelas IV, V, dan VI adalah 71 siswa yang terdiri dari 42 siswa putra dan 29 siswa putri, sedangkan berdasarkan kondisi tersebut sampel yang memenuhi syarat dalam penelitian ini berjumlah 48 siswa yang terdiri dari 25 siswa putra dan 23 siswa putri.

#### **E. Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini menggunakan metode survei dan menggunakan instrument untuk mengambil data, yaitu instrumen Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI dari Kemendiknas tahun 2010).

##### **1. Instrumen Kesegaran Jasmani Indonesia**

Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi (2010) membuat rangkaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10 sampai 12 tahun yang terdiri dari:

- a. Lari 40 meter untuk mengukur kecepatan dengan satuan ukuran detik.

- b. Gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu.
- c. Baring duduk 30 detik untuk kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak untuk daya ledak otot dan tenaga.
- e. Lari 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung paru dengan satuan ukuran detik.

Test ini harus dilakukan serangkaian, setiap butir test harus dilakukan berurutan. Siswa yang tidak dapat melaksanakan satu butir test atau lebih dinyatakan gagal. Sela waktu untuk test satu ke berikutnya tidak boleh lebih dari 3 menit. Yang mempunyai nilai reliabilitas untuk putra 0,911 dan putri 0,942. Sedangkan validitas putra sebesar 0,884- (*Aitken*), validitas putri 0,897- (*Aitken*).

#### **F. Teknik Pengumpul Data**

##### **1. Teknik Pengumpul Data Kesegaran Jasmani**

Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 tahun ini merupakan rangkaian tes, oleh karena itu semua item rangkaian tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu. Urutan pelaksanaannya adalah sebagai berikut:

- a) Pertama: lari 40 meter untuk mengukur kecepatan, satuan ukuran detik.
- b) Kedua: gantung siku tekuk untuk mengukur kekuatan otot lengan dan bahu, satuan ukuran detik.
- c) Ketiga: baring duduk 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, menggunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak.

- d) Keempat: loncat tegak untuk daya ledak otot dan tenaga, menggunakan satuan ukuran jarak (cm).
- e) Kelima: lari 600 meter untuk mengukur daya tahan paru jantung dengan ukuran detik/menit.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Setelah data diperoleh selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Langkah-langkah untuk menilai hasil tes kesegaran jasmani:

##### **1) Hasil kasar**

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak umur 10-12 tahun yang telah mengikuti tes dicatat disebut hasil kasar. Tingkat kesegaran jasmani anak tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan yang dipergunakan oleh masing-masing butir tes tidak sama.

##### **2) Nilai Tes**

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda tersebut, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama. Satuan ukuran pengganti itu adalah “nilai” (tabel 1 dan 2). Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi kesegaran jasmani anak ( norma kesegaran jasmani Indonesia tabel 3).

Nilai dari kelima butir tes tersebut dijumlahkan, kemudian hasil dari penjumlahannya akan menjadi dasar untuk menentukan kategori tingkat kesegaran jasmani siswa dengan menggunakan norma Tes Kesegaran

Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun yang diterbitkan oleh Departemen Pendidikan Nasional Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Indonesia, Jakarta 2010. Adapun tabelnya adalah sebagai berikut:

**Tabel 2. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.3"	51" keatas	23 ketas	46 keatas	s.d-2'09"	5
4	6.4-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3	7.0-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
2	7.8-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46"-3'44"	2
1	8.9-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

**Sumber: TKJI Kemendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 24)**

**Tabel 3. Tabel Nilai Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri**

Nilai	Lari 40 meter	Gantung Siku Tekuk	Baring duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
5	s.d-6.7"	40" keatas	20 ketas	42 keatas	s.d-2'32"	5
4	6.8-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3	7.6-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
2	8.4-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29"-4'22"	2
1	9.7-dst	0"-1	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

**Sumber: TKJI Kemendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 24)**

**Tabel 4. Norma Tes Kesegaran Jasmani Indonesia**

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
5	22-25	Sangat Baik	(SB)
4	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
2	10-13	Kurang	(K)
1	5-9	Sangat Kurang	(SK)

**Sumber: TKJI Kemendiknas. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. Jakarta (2010: 25)**

Setelah data diperoleh, selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian dari data yang dilakukan. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis statistik dengan presentase, dengan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100 \%$$

Keterangan:

P : Persentase

f : Frekuensi jawaban responden

N : Frekuensi jawaban yang diharapkan

Sumber : Anas Sudijono (2010: 43)



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Data pengukuran tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini diukur dengan tes TKJI untuk anak usia 10-12 tahun dari Kemendiknas dan Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani tahun 2010. Pengukuran kebugaran jasmani siswa kelas atas (IV, V dan IV) SD N Ngemplak, Kalibawang, Kulon Progo TA 2014-2015 mengacu pada TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun yang terdiri dari lima butir tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter adalah sebagai berikut:

##### **1. Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak, Kalibawang, Kulonprogo Usia 10-12 Tahun**

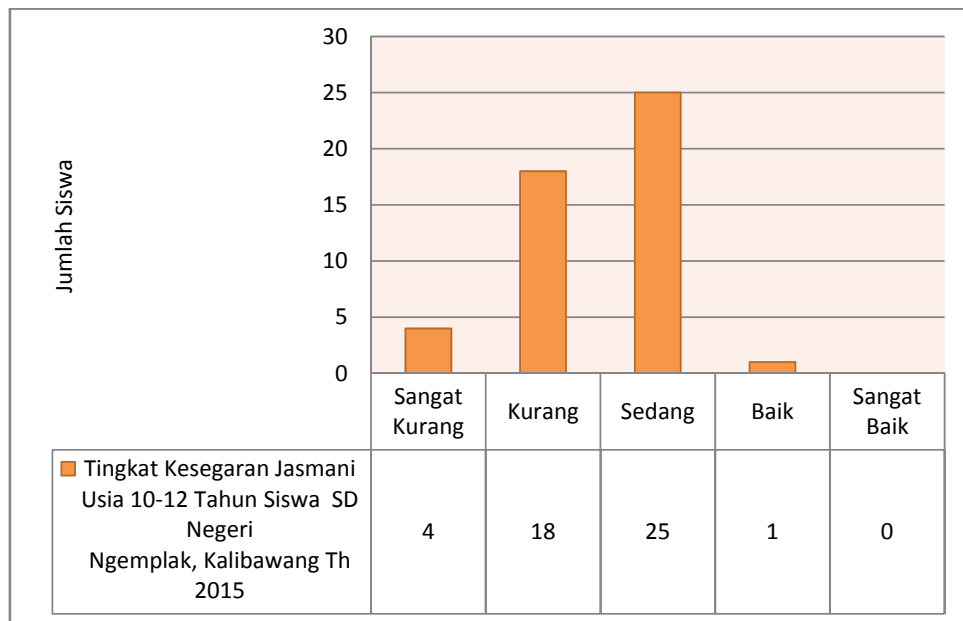
Setelah dilakukan penelitian dengan pengukuran tes TKJI terhadap 48 siswa kelas atas (IV, V dan VI) pada tanggal 14 – 23 April 2015 diperoleh data hasil penelitian seperti pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Data Hasil Tes Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015**

<b>No.</b>	<b>Kategori</b>	<b>Rentang Skor</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase (%)</b>
1.	Sangat Baik (SB)	22-25	0	0,00
2.	Baik (B)	18-21	1	2,08
3.	Sedang (S)	14-17	25	52,08
4.	Kurang (K)	10-13	18	37,50
5.	Sangat Kurang (SK)	5-9	4	8,30
Jumlah			48	100,00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa mayoritas siswa SD Negeri Ngemplak Tahun 2015 mempunyai tingkat kebugaran jasmani Sedang, yaitu sebesar 52,08% (25 siswa). Secara rinci siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya pada Sangat Baik 0,00% (0 siswa), kategori Baik

sebesar 2,08% (1 siswa), kategori Sedang sebesar 52,08% (25 siswa), kategori Kurang sebesar 37,50% (18 siswa), dan kategori Sangat Kurang sebesar 8,30% (4 siswa). Hasil ini dapat digambarkan dalam grafik histogram di bawah ini.



**Gambar 6. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas Usia 10-12 Tahun SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015**

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa yang paling tinggi adalah siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani Sedang yang mencapai 52,08% (25 siswa). Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Baik 2,08% (1 siswa), Sangat Baik terlihat 0,00% (0 siswa), Kurang mencapai 37,50% (18 siswa), dan kategori Sangat Kurang sebesar 8,30% (4 siswa). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 belum memuaskan karena siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya baik hanya 2,08% dan sangat baik 0,00%,

sebagian besar berkategori sedang yaitu 52,08%, bahkan sisanya berkategori kurang 37,50% dan sangat kurang mencapai 8,30%.

## 2. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 Berdasarkan Jenis Kelamin

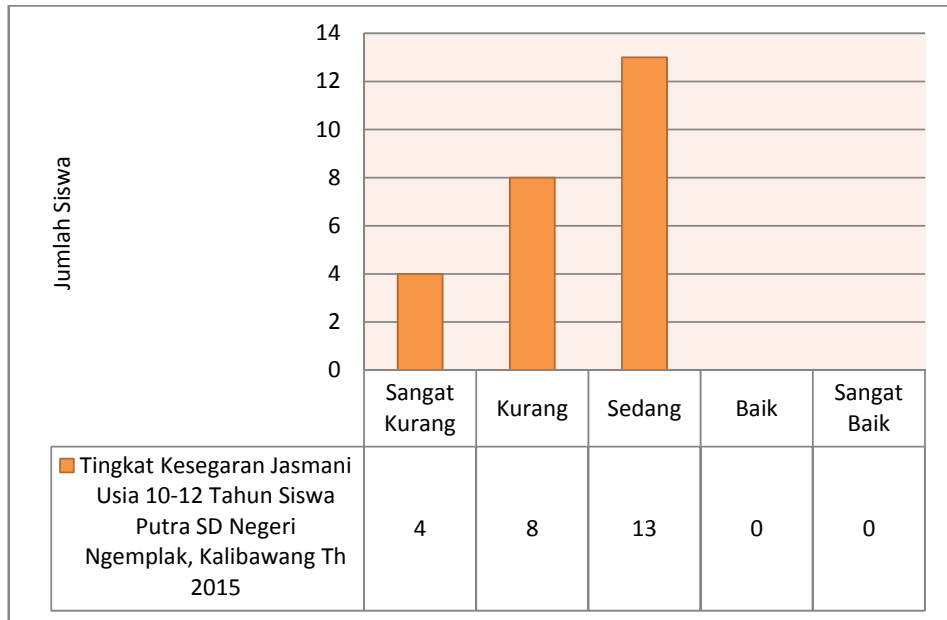
### a. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Ngemplak, Kalibawang TA 2014-2015 Usia 10-12 Tahun.

Hasil tes pengukuran kesegaran jasmani sebanyak 25 siswa putra kelas atas IV, V dan VI mengacu pada TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun yang terdiri dari lima butir tes, yaitu: lari 40 meter, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. Hasil penelitian dan pengumpulan data tes kesegaran jasmani dipaparkan pada tabel di bawah ini:

**Tabel 5. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015**

No.	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase (%)
1.	Sangat Baik (SB)	22-25	0	0,00
2.	Baik (B)	18-21	0	0,00
3.	Sedang (S)	14-17	13	52,00
4.	Kurang (K)	10-13	8	32,00
5.	Sangat Kurang (SK)	5-9	4	16,00
Jumlah			25	100,00

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa mayoritas siswa laki-laki kelas atas SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 mempunyai tingkat kesegaran jasmani Sedang, yaitu sebesar 52% (13 siswa). Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Baik dan Sangat Baik sebesar 0,00% (0 siswa), kategori Kurang sebesar 32,00% (8 siswa) dan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Sangat Kurang sebesar 16% (4 siswa). Hasil tersebut dapat digambarkan dalam grafik histogram di bawah ini.



**Gambar 7. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putra Kelas Atas SD N Ngemplak TA 2014-2015**

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa yang paling tinggi adalah siswa yang memiliki tingkat kesegaran jasmani lebih dari separo siswa putra berkategori Sedang yaitu 13 siswa putra (52,00%). Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Baik dan Sangat Baik sebanyak 0 siswa (0,00%), sedangkan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Kurang mencapai 8 siswa (32%), dan kategori Sangat Kurang sebanyak 4 siswa (16%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 belum memuaskan karena siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya baik dan sangat baik hanya 0,00%, dan yang sebagian besar berkategori sedang yaitu 52,00%, bahkan sisanya berkategori kurang 32,00% dan sangat kurang sebesar 16%.

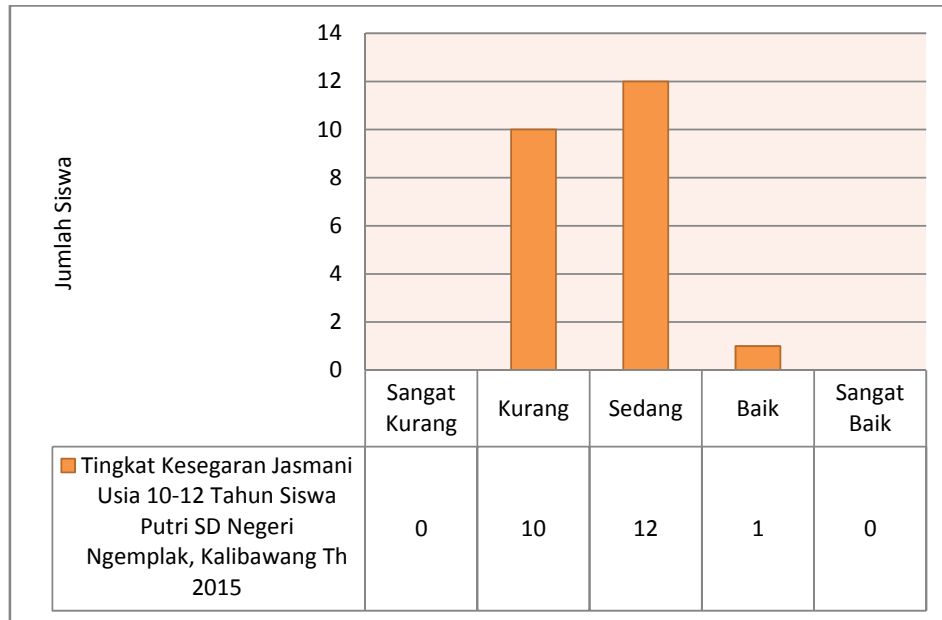
**b. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Atas SD Negeri Ngemplak, Kalibawang TA 2014-2015 Usia 10-12 Tahun**

Hasil tes pengukuran kesegaran jasmani sebanyak 23 siswa putri Kelas IV, V dan VI SD Negeri Ngemplak dengan mengacu pada TKJI untuk anak umur 10 – 12 tahun adalah sebagai berikut:

**Tabel 7. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Atas IV, V, VI SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015**

No.	Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase (%)
1.	Sangat Baik (SB)	22-25	0	0,00
2.	Baik (B)	18-21	1	4,35
3.	Sedang (S)	14-17	12	52,17
4.	Kurang (K)	10-13	10	43,48
5.	Sangat Kurang (SK)	5-9	0	0,00
Jumlah			23	100,00

Mayoritas siswa kelas atas putri di SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015 mempunyai tingkat kesegaran jasmani Sedang, yaitu 12 siswa atau sebesar 52,17%. Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Sangat Baik sebanyak 0 siswa (0,00%), Baik sebesar 1 siswa (4,35%), Kurang sebanyak 10 siswa (43,48%) dan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Sangat Kurang sebesar 0 siswa (0,00%). Hasil ini dapat digambarkan dalam grafik histogram di bawah ini.



**Gambar 8. Grafik Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas Atas SD Negeri Ngemplak TA 2014-2015**

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa tingkat kesegaran jasmani yang paling tinggi pada siswa putri bahkan lebih dari separo siswa putri berkategori Sedang yaitu 12 siswa atau sebesar 52,17%. Siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Baik sebanyak 1 siswa (4,35%) dan Sangat Baik sebanyak 0 siswa (4,35%), sedangkan siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya berkategori Kurang mencapai 10 siswa (43,48%), dan kategori Sangat Kurang sebanyak 0 siswa (0,00%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum tingkat kesegaran jasmani siswa SD Negeri Ngemplak Tahun 2015 belum memuaskan karena siswa yang tingkat kesegaran jasmaninya Baik sebanyak 1 siswa (4,35%) dan Sangat Baik sebanyak 0 siswa (4,35%), dan yang sebagian besar berkategori

Sedang yaitu 52,17 persen (12 siswa), bahkan sisanya berkategori kurang 43,48% (10 siswa) dan sangat kurang 0 siswa (0,00%).

## **B. Pembahasan**

Hasil penelitian tingkat kesegaran jasmani pada SD Negeri Ngemplak, Kalibawang sebagian besar berkategori sedang yaitu 52,08 persen, bahkan sisanya berkategori kurang dan sangat kurang menncapai 45,80%, yang mencapai baik hanya 1 siswa (2,08%).

Sebetulnya daerah Ngemplak, Kalibawang merupakan daerah pedesaan sehingga memungkinkan siswa-siswa di sekolah ini dapat beraktivitas lebih leluasa tanpa adanya gangguan kebisingan maupun polusi udara. Dengan luasannya siswa dapat beraktivitas jasmani maka tidak mustahil jika kesegaran jasmaninya sangat baik. Namun dai hasil penelitian menunjukkan sebagian besar tingkat kesegaran jasmaninya sedang.

Tingkat kesegaran jasmani seorang siswa bisa dipengaruhi oleh beberapa faktor Antara lain olahraga, makanan yang dimakan, istirahat yang cukup. Anak-anak desa di Ngemplak ini sebagian orang tuanya masih banyak hidupnya sebagai petani dan siswa-siswa ini sepulang dari sekolah membantu orang tuanya sehingga waktu istirahatnya tidak cukup sehingga hal inilah yang memungkinkan hasil tes TKJI di SD Ngemplak sedang dan rendah.

Siswa yang memiliki kesegaran jasmani yang baik atau segar akan bisa menerima pelajaran yang diberikan guru dengan baik pula. Siswa tidak mudah lelah atau loyo, sehingga pelajaran yang diberikan guru bisa dicerna otak dan disimpan dalam memori otak dengan baik. Jika tingkat kesegaran

jasmani siswa masuk kategori kurang atau kurang sekali, maka siswa tersebut akan kurang segar dalam melakukan proses pembelajaran.

Secara keseluruhan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kesegaran jasmani siswa SDN Ngemplak masuk kategori sedang, sehingga perlu ditingkatkan lagi agar para siswa memiliki tingkat kesegaran jasmani yang baik. Kesegaran jasmani selain untuk menjaga kondisi fisik juga berfungsi meningkatkan mutu kehidupan seseorang sesuai dengan latar belakang keadaan masing-masing. Oleh karena itu, seorang siswa sebagai generasi penerus bangsa diharapkan dapat tumbuh sehat dan cerdas sehingga menjadi sumberdaya manusia yang berkualitas.

Salah satu cara untuk menjaga tingkat kesegaran jasmani siswa adalah melalui pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah-sekolah. Penjasorkes di sekolah (intrakurikuler) mengemban tiga misi, yaitu:

1. Pendidikan jasmani dengan sasarannya domain kognitif, afektif dan psikomotor dalam pengertian yang luas dan bersifat mendasar.
2. Pembelajaran olahraga (pembelajaran motorik) dengan sasarannya pengenalan/penguasaan berbagai macam kemampuan koordinasi gerak dasar dalam rangka pembekalan siswa agar menjadi lebih mudah mempelajari/menguasai keterampilan gerak cabang olahraga. Anak/siswa adalah sumber bibit olahragawan bagi masa depan.
3. Pelatihan jasmani (olahraga) untuk memelihara/meningkatkan derajat sehat dinamis yang adekuat bagi siswa, yaitu kemampuan gerak yang



mampu mendukung semua kebutuhan gerak dalam perilaku hidupnya sebagai siswa.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Hasil pengumpulan, pengolahan, dan analisis data diperoleh kesimpulan sebagai berikut: Siswa kelas atas IV, V dan VI di SD Negeri Ngemplak, Kalibawang Kulonprogo, TA 2014-2015 secara keseluruhan memiliki tingkat kebugaran jasmani berkategori Sangat Baik 0,00% (0 siswa), berkategori Baik 2,08% (1 siswa), mempunyai tingkat kebugaran jasmani Sedang sebesar 52,08% (25 siswa), yang kategori Kurang sebesar 37,50% (18 siswa), dan yang berkategori Sangat Kurang 8,30% (4 siswa).

#### **B. Implikasi Hasil Penelitian**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa kelas atas SDN Ngemplak, Kalibawang, Kulonprogo TA 2014-2015 belum memuaskan karena mayoritas masih masuk kategori Sedang, sehingga agar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik perlu dilakukan olahraga secara teratur dan diupayakan dengan cara-cara yang lain, misalnya memberikan pengarahan kepada wali siswa agar memperhatikan asupan gizi, aktifitas jasmani di luar sekolah dan pola istirahat siswa juga perlu diperhatikan dengan baik.

#### **C. Keterbatasan Hasil Penelitian**

Meskipun penelitian ini telah dilakukan secara maksimal, namun terdapat keterbatasan dan kelemahan, di antaranya:

1. Karena keterbatasan waktu, dana dan tenaga penelitian hanya dilakukan sekali pada masing-masing siswa, sehingga kemungkinan ada faktor-faktor lain penyebab tingkat kebugaran jasmani siswa yang tidak terdeteksi.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol apakah siswa melakukan tes secara sungguh-sungguh atau tidak.

#### **D. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan-temuan di lapangan disarankan sebagai berikut:

##### **3. Guru Penjasorkes**

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa mayoritas masih sedang, belum baik maka guru harus memotivasi siswa untuk melakukan olahraga secara baik dan benar, tidak boleh asal-asalan. Guru juga harus bisa memberikan saran kepada siswa yang tingkat kebugaran jasmaninya masih kurang untuk meningkatkannya.

##### **4. Siswa**

Sebaiknya siswa dimotivasi untuk melakukan olahraga secara teratur dengan sungguh-sungguh, memperhatikan pula tidur siang atau istirahat yang cukup dan mengonsumsi asupan gizi yang cukup, misalnya dengan 4 sehat 5 sempurna.

##### **5. Bagi peneliti lain**

Penelitian ini hanya mengukur tingkat kesegaran jasmani siswa, sehingga perlu dikembangkan lagi lebih jauh, misalnya dengan penelitian tentang aspek-aspek yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid (2006) *Pendidikan Jasmani*. Jakarta, Yudhitira.
- Arma Abdoellah dan Agus Manaji (1994).*Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta Depdikbud.
- Choiril, Azmiyawati, Wigati Hadi Omegawati, Rohana Kusumawati, (2008). *IPA 5 Saling Temas Untuk Kelas V SD*, Jakarta Pusat Perbukuan Departemen Pendidikan Nasional.
- Departemen Pendidikan Nasional,(2010)*Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta,Kemendiknas.
- Departemen Pendidikan Nasional (2003), *Standar Kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah*, Jakarta.
- Djoko Pekik Irianto (2005), *Pedoman Praktis Berolahraga*, untuk Kebugaran dan Kesehatan, Yogyakarta, Andi Offset.
- Engkos Kosasih (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, Jakarta Akademik Pensindo.
- G. Kantasaputra (2002). *Ilmu Gizi*. Jakarta, PT. Rineka Cipta.
- I Dewa Nyoman Supaniasa, M.PS, Bachyar Bakri, SKM, M. Kes, Ibnu Fajar, SKM (2002).*Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran ECC.
- Len Kravits (2001) *Panduan Lengkap Bugar Total*, Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- M. Itsna Harjana. (2002). *Tingkat Kesegaran Jasmani dan Status Gizi Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri Sedayu I dan II, Sedayu, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta*.Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mulyono W. (1999).*Kesehatan Olahraga*. Jakarta. Depdikbud.
- Muchamad Sajoto (1988) *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga* . Jakarta Depdikbud.
- Rusli Lutan dkk.(2002). *Menuju Sehat dan Bugar*.Jakarta.Depdiknas.

- Roji.(2004). *Pendidikan Jasmani Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta. Erlangga.
- Sadoso Sumosardjuno. (1988). *Pengetahun Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*.Jakarta, PT. Gramedia Pustaka
- Siti Partini Suardiman. (1995) *Psikologi Perkembangan*.Yogyakarta.FIP IKIP Yogyakarta.
- Sri Esti WD. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta, Grasindo.
- Sudarno, S.P. (1992). *Pendidikan Kesegaran Jasmani Dekdikbud Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan*.
- Surtiyo Utomo dan Suwandi.(2008). *Penjasorkes 3 SMP/MTS Kelas IX*. Jakarta. Bumi Antariksa.
- Tri Wardaningsih, (2010). *Status Gizi dan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Dukun II, Kecamatan Dukun, Kabupaten Kulonprogo*.Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.

# **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada  
Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta  
Jalan Kolombo No. 1  
Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : SABAR  
Nomor Mahasiswa : 13604227062  
Program Studi : SI PGSD Penjas  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani siswa kelas atau  
SD Negeri Ngemplak Kecamatan Kalibawang  
Kulon Progo

Pelaksanaan pengambilan data :

Waktu : ..... s/d .....  
Tempat / objek : SD. NEGERI. NGEMPLAK. KALIBAWANG. K.P.

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 24 Februari 2015

Yang mengajukan


  
SABAR

NIM. 13604227062

Kaprodi, SI PGSD Penjas,

Mengetahui :

Dosen Pembimbing

  
Jaka. Sanardi M.Kes  
NIP. 19610731 199001 1001

Drs. Sriawan, M.Kes.  
NIP. 19580830 198703 1 003





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**  
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 118/UN.34.16/PP/2015  
Lamp. : 1 Eks.  
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

25 Februari 2015

Yth : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta  
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan  
Setda. Provinsi DIY  
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : SABAR  
NIM : 13604227062  
Program Studi : S1 PGSD penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret s.d April 2015  
Tempat/obyek : SD Negeri Ngemplak Kalibawang Kulonprogo  
Judul Skripsi : Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak Kecamatan Kalibawang Kulonprogo

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
19600824 198601 1 001

Tembusan :  
1. Kepala Sekolah SD N Ngemplak  
2. Kaprodi PGSD  
3. Pembimbing TAS  
4. Mahasiswa ybs.



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
SEKRETARIAT DAERAH

Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814  
(Hunting)

YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN

070/REG/776/2/2015

Membaca Surat : DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tanggal : 25 FEBRUARI 2015  
Nomor : 118./UN.34.16/PP/2015  
Perihal : IJIN PENELITIAN/RISET

- Mengingat :
1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perlindungan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
  2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
  3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
  4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.

DIJIJINKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama : SABAR  
Alamat : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PEDIDIKAN KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
Judul : TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI NEMPLAK KECAMATAN KALIBAWANG KULON PROGO  
Lokasi : DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY  
Waktu : 26 FEBRUARI 2015 s/d 26 MEI 2015

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan \*) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id) dan menunjukkan catatan asli yang sudah disahkan dan dibubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website [adbang.jogjaprov.go.id](http://adbang.jogjaprov.go.id);
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta  
Pada tanggal 26 FEBRUARI 2015



Tembusan

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. BUPATI KULON PROGO C.Q KPT KULON PROGO
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**BADAN PENANAMAN MODAL DAN PERIZINAN TERPADU**  
Unit 1: Jl. Perwakilan No. 2, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 775208 Kode Pos 55611  
Unit 2: Jl. KHA Dahlan, Wates, Kulon Progo Telp.(0274) 774402 Kode Pos 55611  
Website: bpmpt.kulonprogo.go.id Email : bpmpt@kulonprogo.go.id

**SURAT KETERANGAN / IZIN**

Nomor : 070.2 /00198/II/2015

Perhatikan : Surat dari Sekretariat Daerah Provinsi DIY Nomor: 070/REG/V/776/2/2015, TANGGAL 26 FEBRUARI 2015, PERIHAL : IZIN PENELITIAN

Jenis : 1. Keputusan Menteri Dalam Negeri Nomor 61 Tahun 1983 tentang Pedoman Penyelenggaraan Pelaksanaan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri;  
2. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pengembangan, Pengajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta;  
3. Peraturan Daerah Kabupaten Kulon Progo Nomor : 16 Tahun 2012 tentang Pembentukan Organisasi dan Tata Kerja Lembaga Teknis Daerah;  
4. Peraturan Bupati Kulon Progo Nomor : 73 Tahun 2012 tentang Uraian Tugas Unser Organisasi Terendah Pada Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu..

Ditujukan kepada : SABAR  
NIM / NIP : 13604227062  
PT/Instansi : UNIVERSITAS NAGARI YOGYAKARTA  
Keperluan : IZIN PENELITIAN  
Judul/Tema : TINGKAT KESEKARAN JASMANI SISWA KELAS ATAS SD NEGERI NGEMPLAK KECAMATAN KALIBAWANG KULON PROGO

Lokasi : SD NEGERI NGEMPLAK KALIBAWANG  
Waktu : 26 Februari 2015 s/d 26 Mei 2015

1. Terlebih dahulu menemui/melaporkan diri kepada Pejabat Pemerintah setempat untuk mendapat petunjuk seperlunya.
2. Wajib menjaga tata tertib dan mentaati ketentuan-ketentuan yang berlaku.
3. Wajib menyerahkan hasil Penelitian/Riset kepada Bupati Kulon Progo c.q. Kepala Badan Penanaman Modal dan Perizinan Terpadu Kabupaten Kulon Progo.
4. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.
5. Apabila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan menjadi tanggung jawab sepenuhnya peneliti
6. Surat izin ini dapat diajukan untuk mendapat perpanjangan bila diperlukan.
7. Surat izin ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila tidak dipenuhi ketentuan-ketentuan tersebut di atas.

Ditetapkan di : Wates

Pada Tanggal : 27 Februari 2015

**KEPALA**  
**BADAN PENANAMAN MODAL**  
**DAN PERIZINAN TERPADU**

**AGUNG KURNIAWAN, S.I.P., M.Si.**

Pembina Tk.I : IV/b  
NIP. 19680805 199603 1 005

Tembusan kepada Yth. :

1. Bupati Kulon Progo (Sebagai Laporan)
2. Kepala Bappeda Kabupaten Kulon Progo
3. Kepala Kantor Kesbangpol Kabupaten Kulon Progo
4. Kepala Dinas Pendidikan Kabupaten Kulon Progo
5. Kepala UPTD PAUD dan DIDAS Kecamatan Kalibawang
6. Kepala SD Negeri Ngemplak Kalibawang



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT PENERAAN**

VERIFICATION CERTIFICATE

Nomor : 1611 / UP - 70 / III / 2015

Number

No. Order : 006970

Diterima tgl : 26 Februari 2015

**ALAT**  
Equipment

Nama : Ban Ukur  
Kapasitas : 50 meter  
Daya Baca : 1 mm

Tipe/Model :  
Nomor Seri :  
Merek/Buatan :  
Trade Mark / Manufaktur :

**PEMILIK**

Owner

Nama : Mardiyanto  
Alamat : Pengasih 009/002 Pengasih Kulon Progo

**METODE, STANDART, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : SK Ditjen PDN No 32/ PDN /KEP/3/2010  
Standard : Komparator 1 m  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045-IDN

**TANGGAL TERA ULANG**

Date of Verification

**LOKASI TERA ULANG**

Location of Verification

**KONDISI LINGKUNGAN TERA ULANG**

Environment condition of Verification

**HASIL TERA ULANG**

Result of verification

**DITERA ULANG KEMBALI**

Reverification

: 27 Februari 2015  
: Balai Metrologi Yogyakarta  
: Suhu : 30°C ± 2°C ; Kelembaban : 55% ± 10%  
: DISAHKAN UNTUK TERA ULANG TAHUN 2015  
: 26 Februari 2016



Yogyakarta, 5 Maret 2015

Kepala

Redaryono, SE

16580114 167903 1 006

Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.22-01.T

DILARANG MEGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT PENERAAN**  
**ATTACHMENT OF VERIFICATION CERTIFICATE**

**I. DATA PENERAAN**  
*Verification data*

1. Referensi : Mardiyanto
2. Ditera ulang oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Verified by*

**II. HASIL**  
*Result*

Nominal (m)	Nilai Sebenarnya (cm)
0 - 10	1000
0 - 20	2000
0 - 30	3000
0 - 40	4000
0 - 50	5000

Kepala Seksi Teknik Kemetrolgian



Gono, SE. MM  
NIP. 19610807.198202.1.007





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA  
DINAS PERINDUSTRIAN, PERDAGANGAN, KOPERASI DAN USAHA KECIL MENENGAH  
**BALAI METROLOGI**  
Jl. Sisingamangaraja No. 21 Yogyakarta Telp. (0274) 375062, 377303 Fax. (0274) 375062

**SERTIFIKAT KALIBRASI**  
CALIBRATION CERTIFICATE  
Nomor : 1645 / SW - 18 / III / 2015  
Number

No. Order : 006879  
Diterima tgl : 2 Maret 2015

**ALAT**

Equipment

Nama : Stopwatch  
Name  
Kapasitas : 9 jam  
Capacity  
Daya Baca : 0,01 detik  
Accuracy

Tipe/Model : swotx005  
Type/Model  
Nomor Seri : -  
Serial number  
Merek/Buatan : Alba  
Trade Mark/Manufaktur

**PEMILIK**

Owner

Nama : Heru Nugraha  
Name  
Alamat : Pengasih 06/02 Pengasih Kulon Progo  
Address

**METODE, STANDAR, TELUSURAN**

Method, Standard, Traceability

Metode : ISO 4168 (1976) Time Measurement Instrument  
Method  
Standar : Casio HS-80TW.IDF  
Standard  
Telusuran : Ke satuan SI melalui LK-045 IDN  
Traceability

**TANGGAL DIKALIBRASI**

Date of Calibration

2 Maret 2015

**LOKASI KALIBRASI**

Location of calibration

Balai Metrologi Yogyakarta

**KONDISI LINGKUNGAN KALIBRASI**

Environment condition of calibration

Suhu :  $30^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$  ; Kelembaban :  $55\% \pm 10\%$

**HASIL**

Result

Lihat sebaliknya



Halaman 1 dari 2 Halaman

FBM.02-01.T

DILARANG MENGGANDAKAN SEBAGIAN ATAU SELURUHNYA ISI DARI SERTIFIKAT INI TANPA SEIZIN KEPALA BALAI METROLOGI YOGYAKARTA

**LAMPIRAN SERTIFIKAT KALIBRASI**  
ATTACHMENT OF CALIBRATION CERTIFICATE

I. **DATA KALIBRASI**

*Calibration data*

1. Referensi : Heru Nugraha
2. Dikalibrasi oleh : Sukardjono NIP. 19591010.198203.1.023  
*Calibrated by*

II. **HASIL KALIBRASI**

*Result of Calibration*

Nominal (menit)	Nilai Sebenarnya (menit)
00,01'00"00	00,01'00"01
00,05'00"00	00,05'00"01
00,10'00"00	00,10'00"03
00,15'00"00	00,15'00"01
00,30'00"00	00,30'00"03
00,59'00"00	00,59'00"01

Kepala Seksi Teknik Kemetrologian

  
Gono, SE, MM  
NIP. 19610807.198202.1.007

Halaman 2 dari 2 Halaman

FBM.22-02.T



**PEMERINTAH KABUPATEN KULON PROGO**  
**UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN KALIBAWANG**  
**SD NEGERI NGEMPLAK**

*Alamat : Ngemplak, Kalibawang, Kulon Progo Kode Pos 55672*

**SURAT KETERANGAN**

No. 420/22/SDH/III / 2015

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SD Negeri Ngemplak menerangkan bahwa Saudara yang tersebut di bawah ini :

Nama : SABAR

NIM : 13604227062

Prodi : PGSD/PKS S1

Telah melakukan pengambilan data untuk skripsi di SD Negeri Ngemplak dengan judul "Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Negeri Ngemplak Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulonprogo" pada :

Hari : Senin, 23 Maret 2015

Tempat : Lapangan

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kalibawang, 24 Maret 2015  
Kepala SD Negeri Ngemplak



**Drs. DWI PRIYANTO**

NIP. 19660525 198804 1 003



## 12. Formulir TKJI

### FORMULIR TKJI

Nama : \_\_\_\_\_ ( Putera/Puteri\*)

Umur : \_\_\_\_ Tahun Nama Sekolah : \_\_\_\_\_

Tanggal tes : \_\_\_\_\_ Tempat Tes : \_\_\_\_\_

N o	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter*	_____ detik		Selisih raihan 255- 215 = 40
2	Gantung a. Siku tekuk	_____ detik		
	b. angkat tubuh	_____ kali		
3	Baring 30 / 60 detik*	_____ kali		
4	Loncat Gerak	_____ cm		
	- tinggi raihan : _____ cm			
	- Loncatan I : _____ cm			
	- Loncatan II : _____ cm			
	- Loncatan III : _____ cm			
5	Lari 600 meter	___ Mnt___ dt		
6	Jumlah Nilai			
7	Klasifikasi			

\* Coret yang tidak perlu

Petugas Tes

\_\_\_\_\_

**IDENTITASBLANGKO REKAPAN TKJI**

## **Petunjuk Tes Kesegaran Jasmani**

### **1. Umum**

#### **A. Testi/ peserta tes**

- 1) Tes Kesegaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu testi harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes ini.
- 2) Dianjurkan sudah makan 2-3 jam sebelum melakukan tes.
- 3) Sangat dianjurkan memakai pakaian olahraga dan sepatu olahraga yang sesuai.
- 4) Testi harus benar-benar mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes.
- 5) Diharuskan melakukan pemanasan (warming up) terlebih dahulu sebelum melakukan tes.
- 6) Jika testi tidak dapat melaksanakan salah satu item atau lebih, maka tes dinyatakan gagal/ tidak mendapat nilai.

#### **B. Tester/ petugas tes**

Tester memberikan pemanasan (warning up) terlebih dahulu sebelum tes di mulai.

- 1) Memberikan kesempatan pada testi untuk mencoba gerakan-gerakan dalam tes tersebut.
- 2) Harus mengatur perpindahan item tes yang satu dengan item tes yang lain dengan secepat mungkin. Kalau testi banyak, maka tester

membagikan nomor dada yang mudah dibaca oleh petugas bantu lainnya.

- 3) Bagi testi yang tidak dapat melakukan salah satu item tes atau lebih tidak diberi nilai.
- 4) Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan fomilir isian perorangan atau kelompok.

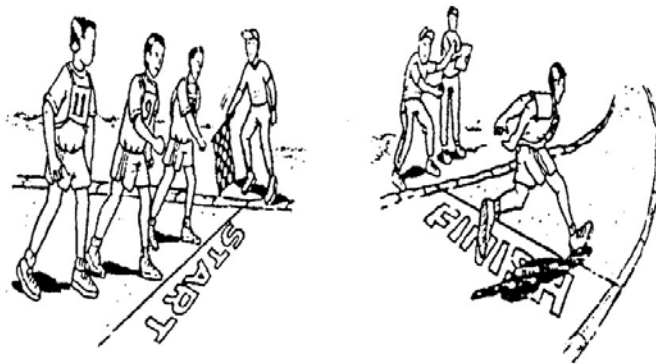
## **2. Teknis Pelaksanaan Pengambilan Data Kesegaran Jasmani**

Berikut ini adalah petunjuk pelaksanaan untuk Tes Kesegaran Jasmani Indonesia kelompok umur 10-12 Tahun.

a. Lari 40 meter untuk putra dan putri

- 1) Tujuannya adalah untuk mengukur kecepatan.
- 2) Alat dan fasilitas : lintasan lurus, datar, tidak licin, berjarak 40 meter dan masih mempunyai lintasan lanjutan, bendera start, peluit, stopwatch, alat tulis.
- 3) Petugas tes : Petugas Keberangkatan dan pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
  - a) Sikap permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis start
  - b) Gerakan
    - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, dan siap untuk lari (lihat gambar I)

- Pada aba-aba “YA” peserta lari secepat mungkin menuju garis finish, menempuh jarak 40 meter.
- c) Lari masih bisa diulang apabila:
- Pelari mencuri start;
  - Pelari tidak melewati garis finish;
  - Pelari terganggu dengan pelari yang lain
- d) Pengukuran waktu dilakukan dan saat bendera start diangkat sampai pelari melewati garis finish.
- e) Pencatatan hasil
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
  - Waktu dicatat satu angka dibelakang koma.



Gambar 1. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Rangkaian Tes Lari 40 Meter

b. Tes Gantung Siku Tekuk

- 1) Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- 2) Alat dan fasilitas : palang tunggal yang dapat diatur tinggi rendahnya sesuai dengan peserta, formulir tes, nomor dada, serbuk kapur atau magnesium karbonat, stopwatch dan alat tulis.
- 3) Petugas tes pengukur waktu merangkap pencatat hasil
- 4) Pelaksanaan:

a) Sikap Permulaan

Peserta berdiri dibawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke arah belakang. Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

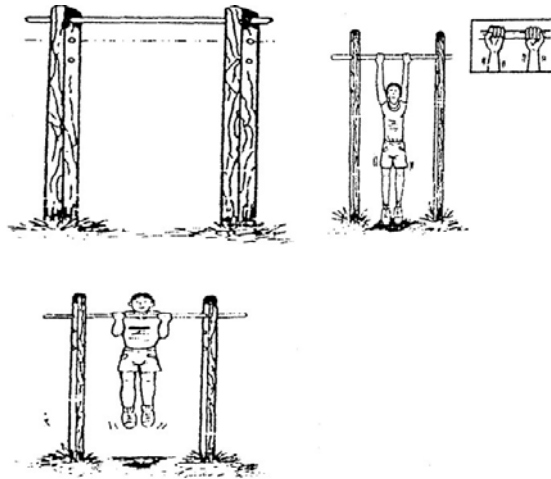
b) Gerakan

Dari sikap menggantung (pada sikap permulaan), testi kemudian menarik badannya ke atas sambil menekuk kedua sikunya sampai dagu testi berada di atas palang tunggal, sikap ini dipertahankan selama mungkin.

- 5) Pencatatan hasil : hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut diatas dalam satuan waktu detik.

Catatan:

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)



Gambar 2. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Rangkaian Gantung Siku Tekuk

c. Baring duduk 30 detik

- 1) Bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- 2) Alat dan fasilitas : lantai/ lapangan rumput yang rata dan bersih, stopwatch, alat tulis/ alas tikar/ matras.
- 3) Petugas tes : pengamat waktu dan penghitung gerakan merangkap pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
  - a) Sikap Permulaan

- Berbaring telentang dilantai atau lapangan rumput, kedua kaki ditekuk dengan sudut  $\pm 90^\circ$ , kedua tangan masing-masing + kanan dan + kiri diletakkan di samping telinga.
- Petugas atau peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.

b) Gerakan

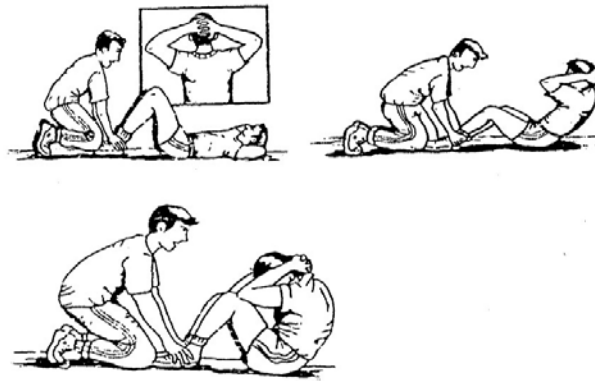
- Pada saat aba-aba “YA” peserta bergerak mengambil sikap duduk sampai kedua, sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap awal.
- Gerakan dilakukan berulang-ulang selama dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik)

Catatan :

- (1) Gerakan tidak terhitung jika posisi tangan tidak lagi di samping telinga
- (2) Kedua siku tidak menyentuh paha
- (3) Menggunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

5) Pencatatan hasil

- a) Hasil yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.
- b) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol)



Gambar 3. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Tes baring Duduk

d. Loncat Tegak

- 1) Bertujuan untuk mengukur daya ledak atau tenaga eksplosif.
- 2) Alat dan fasilitas
  - Papan berskala centimeter, warna gelap, berukuran 30x150 cm dan dipasang pada dinding atau tiang . Jika antara laritai dengan angka 0  
(nol) pada skala yaitu 150 cm.
  - Serbuk kapur
  - Alat penghapus
  - Nomor dada
- 3) Petugas tes pengamat dan pencatat hasil.
- 4) Pelaksanaan:
  - a) Sikap permulaan
    - Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta dioles dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.



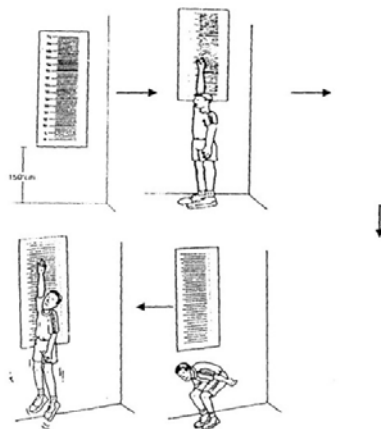
- Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan skala berada di samping kiri atau kanan peserta, kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya.

b) Gerakan

- Peserta mengambil awalari dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang.
- Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas pada papan.
- Tes dilakukan sebanyak tiga (3) kali tanpa istirahat atau diselingi peserta lain.

c) Pencatatan hasil

- Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- Ketiga selisih raihan dicatat
- Nilai akhir diambil nilai tertinggi



Gambar 4. Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Serangkaian tes loncat tegak

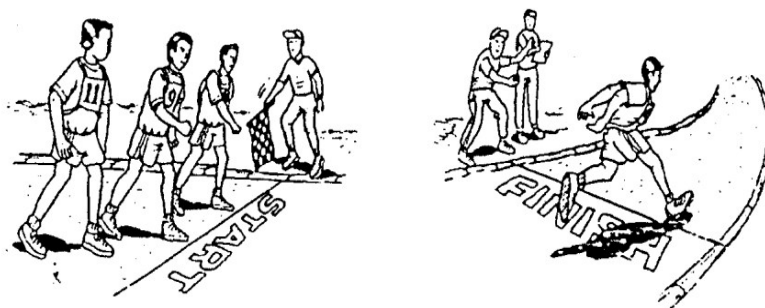
e. Lari 600 meter

- 1) Tujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.
- 2) Alat dan fasilitas : lintasan lari 600 meter, stopwatch, bendera start, peluit, tiang pancang dan alat tulis.
- 3) Petugas tes: petugas keberangkatan, pengukur waktu, pencatat hasil, pembantu umum.
- 4) Pelaksanaan:
  - a) Sikap permulaan  
Peserta berdiri dibelakang garis start.
  - b) Gerakan
    - Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari.
    - Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bilamana ada pelari yang mencuri garis start
  - (2) Lari diulang bilamana pelari tidak melewati garis finish.
- c) Pencatatan hasil
- Pengambilan waktu dimulai dan saat bendera start diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish

- Hasil yang dicatat adalah waktu yang mampu dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.



Gambar 5.Sumber Kemendiknas TKJI, 2010 Serangkaian tes lari 600 meter

**SD N NGEMPLAK KALIBAWANG**  
**SISWA PUTRA UMUR 10 – 12 TAHUN**  
**UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN KALIBAWANG**

No.	Kelas	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Ket
1.	IV	Suratin	Kulon Progo	15/05/2003	11	
2.		Febrian Catur Ardiyanto	Kulon Progo	02/08/2004	10	
3.		Risky Yuli Ardani	Kulon Progo	26/07/2004	10	
4.		Bany Adham	Kulon Progo	24/02/2005	9	≤
5.		Diana Shely Romandhoni	Kulon Progo	16/10/2004	10	
6.		Ira Isnaini	Kulon Progo	22/08/2004	10	
7.		Galih Wahyu Romadhon	Kulon Progo	11/07/2004	10	
8.		Alvina Putri Larasati	Kulon Progo	12/04/2004	10	
9.		Risky Irawanto	Kulon Progo	16/12/2004	10	
10.		Indri Putri Utami	Kulon Progo	28/02/2005	9	≤
11.		Titin Afwah	Kulon Progo	04/04/2005	9	≤
12.		Amiratul Azkiya	Deli Serdang	04/10/2005	9	≤
13.		Andika Ananda Putri	Kulon Progo	05/08/2005	9	≤
14.		Anis Pratiwi	Kulon Progo	29/05/2005	9	≤

No.	Kelas	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Ket
15.		Ariefka Amanah	Kulon Progo	11/01/2004	10	
16.		Muhammad Jazilul Ihtiroom	Pontianak	04/10/2005	9	≤
17.		Krisna Aji Kusumadani	Kulon Progo	08/06/2005	9	≤
18.		Dicky Suryo Wibowo	Kulon Progo	08/09/2005	9	≤
19.		Nur Eka Rahma Sari	Yogyakarta	08/12/2004	10	
20.		Muhammad Luthfi Vanesa	Kulon Progo	29/09/2005	9	≤
1.	V	Dony Irawan	Kulon Progo	28/04/2002	12	
2.		Kurniawan Alfaizin	Kulon Progo	05/12/2002	12	
3.		Ahmad Fikri Abdillah	Semarang	18/10/2002	12	
4.		Bias Sinar Muhammad	Kulon Progo	23/04/2003	11	
5.		Erdhian Mayrifaldi	Kulon Progo	04/05/2003	11	
6.		Nita Lestari	Kulon Progo	15/05/2003	11	
7.		Aditya Nurcandra	Kulon Progo	13/06/2005	9	≤
8.		Sofyan Rifqi Alvianto	Kulon Progo	16/06/2003	11	
9.		Ginajar Tri Utami	Kulon Progo	04/08/2003	11	
10.		Budi Eksanto	Kulon Progo	19/08/2003	11	
11.		Muhammad Abdul Azis	Kulon Progo	20/10/2005	9	≤
12.		Luluk Fajarwati	Kulon Progo	08/12/2003	11	
13.		Cahya Wahyuningsih	Jakarta	26/12/2003	11	
14.		Arifah Dewi Kristina	Kulon Progo	12/03/2004	10	
15.		Rat Dete Inu Siwi	Kulon Progo	09/05/2004	10	
16.		Wahyu Widi Astuti	Kulon Progo	05/06/2004	10	
17.		Siti Nurtu'lifah	Kulon Progo	07/06/2004	10	
18.		Sanita Junita Ningsih	Ketapang	24/06/2004	10	
19.		Wahyu Nur Hidayat	Kulon Progo	02/02/2005	9	≤
20.		Christina Aneng Rengganis	Kulon Progo	23/07/2004	10	
21.		Pinasti Murti	Kulon Progo	01/10/2004	10	

No.	Kelas	Nama	Tempat Lahir	Tanggal Lahir	Usia	Ket
1.	VI	Rismantoko	Kulon Progo	10/01/2000	14	≥
2.		Tedi Suharjoko	Kulon Progo	30/01/2001	13	≥
3.		Setya Dwiyanto	Kulon Progo	22/04/2001	13	≥
4.		Rino Setiawan	Kulon Progo	13/05/2001	13	≥
5.		Arindra Priyatmoko	Kulon Progo	07/05/2001	13	≥
6.		Rheza Akbar Setiawan	Batam	05/08/2000	14	≥
7.		Rony Hardiyanto	Kulon Progo	26/07/2001	13	≥
8.		Rizki Darmawan	Kulon Progo	18/11/2001	13	≥
9.		Muhamat Erik Setiawan	Semarang	24/11/2001	13	≥
10.		Tri Setiawan	Kulon Progo	20/12/2001	13	≥
11.		Wahyu Nur Candra	Kulon Progo	02/02/2002	12	
12.		Ricky Tri Wahyudi	Kulon Progo	02/10/2002	12	
13.		Arif Tri Harsanto	Kulon Progo	08/04/2002	12	
14.		Didik Arif Munandar	Kulon Progo	08/05/2002	12	
15.		Eko Dwi Nugroho	Kulon Progo	08/05/2002	12	
16.		Wahyu Pratama	Kulon Progo	22/07/2002	12	
17.		Barik Azza Chabibi	Kulon Progo	13/11/2002	12	
18.		Novanto Rian Pambudi	Kulon Progo	19/11/2002	12	
19.		Edo Satria	Kulon Progo	16/12/2002	12	
20.		Wahyu Nur Khasanah	Kulon Progo	22/12/2002	12	
21.		Febri Widaryanto	Kulon Progo	07/02/2003	11	
22.		Tri Yuli Ariyanti	Kulon Progo	06/03/2003	11	
23.		Rizky Apri Diansya	Kulon Progo	02/04/2003	11	
24.		Tiyas Hidayah	Kulon Progo	12/05/2003	11	
25.		Iqbal Adi Putra	Kulon Progo	18/06/2003	11	
26.		Adi Suryo Wicaksono	Kulon Progo	15/07/2003	11	
27.		Ika Listiyadi Julia Atmaja	Kulon Progo	22/07/2003	11	
28.		Eni Yuliyana	Kulon Progo	31/07/2003	11	
29.		Silfia Putri Agustina	Kulon Progo	01/08/2003	11	
30.		Novita Manggaranti	Kulon Progo	07/08/2003	11	

**BLANGKO REKAPAN TKJI**  
**SD N NGEMPLAK KALIBAWANG**  
**SISWA PUTRA UMUR 10 – 12 TAHUN**  
**UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN KALIBAWANG**

NO	Nomor Dada	L/P	Usia	Lari 40 m (detik)	N	Gantung Siku Tekuk (detik)	N	Baring Duduk (30 Detik)	N	Loncat Tegak (cm)	N	Lari 600 m (menit / detik)	N	Klasifikasi	N
1	01	L	10	9.2	1	10	2	12	3	26	2	3' 57"	1	KS	9
2	02	L	10	8.3	2	16	3	17	3	31	3	3' 04"	2	K	13
3	03	L	10	8.1	2	30	3	14	3	35	3	3' 04"	2	K	13
4	04	L	10	7.6	3	26	3	15	3	31	3	3' 32"	2	S	14
5	05	L	12	7.4	3	21	3	19	4	46	5	3' 03"	2	S	17
6	06	L	12	8.8	2	8	2	15	3	39	4	4' 22"	1	K	12
7	07	L	12	8.4	2	11	2	3	1	28	2	3' 26"	2	KS	9
8	08	L	11	8.6	2	10	2	18	4	27	2	4' 08"	1	K	11
9	09	L	11	7.5	3	16	3	19	4	38	4	2' 57"	2	S	16
10	10	L	11	7.5	3	36	4	16	3	36	3	3' 00"	2	S	15
11	11	L	11	8.8	2	45	4	20	4	36	3	2' 35"	3	S	16
12	12	L	11	8.5	2	14	2	5	2	35	3	3' 38"	2	K	11
13	13	L	11	9.7	1	1	1	8	3	25	2	4' 43"	1	KS	8
14	14	L	10	8.5	2	16	3	17	3	28	2	3' 43"	2	K	12
15	15	L	12	8.5	2	39	4	17	3	40	4	3' 00"	2	S	15
16	16	L	12	7.8	2	29	3	18	4	30	2	3' 43"	2	S	14
17	17	L	12	8.1	2	32	4	23	5	42	4	3' 16"	2	S	17
18	18	L	12	7.5	3	33	4	17	3	49	5	3' 22"	2	S	17
19	19	L	12	8.3	2	47	4	19	4	31	3	2' 45"	3	S	16
20	20	L	12	7.4	3	21	3	15	3	36	3	2' 54"	2	S	14
21	21	L	12	8.3	2	29	3	15	3	30	2	3' 42"	2	K	12
22	22	L	12	7.3	3	35	4	18	4	41	4	2' 57"	2	S	17
23	23	L	11	8.1	2	35	4	19	4	43	4	3' 22"	2	S	16
24	24	L	11	7.9	2	9	2	20	4	36	4	3' 13"	1	K	13
25	25	L	11	9.6	1	5	2	15	3	21	1	4' 10"	1	KS	8

**BLANGKO REKAPAN TKJI**  
**SD N NGEMPLAK KALIBAWANG**  
**SISWA PUTRI UMUR 10 – 12 TAHUN**  
**UPTD PAUD DAN DIKDAS KECAMATAN KALIBAWANG**

NO	Nomor Dada	L/P	Usia	Lari 40 m (detik)	N	Gantung Siku Tekuk (detik)	N	Baring Duduk (30 Detik)	N	Loncat Tegak (cm)	N	Lari 600 m (menit / detik)	N	Klasifikasi	N
26	26	P	10	9.5	2	22	4	14	4	37	4	3' 22"	3	S	17
27	27	P	10	10.1	1	13	3	5	2	29	3	3' 54"	2	K	11
28	28	P	10	9.2	2	25	4	5	2	28	3	3' 24"	3	S	14
29	29	P	10	10.4	1	19	3	11	3	21	2	4' 55"	1	K	10
30	30	P	10	9.6	2	11	3	3	2	23	2	4' 02"	2	K	11
31	31	P	11	8.3	3	15	3	15	4	39	4	3' 00"	3	S	17
32	32	P	11	8.2	3	31	4	16	4	30	3	3' 48"	2	S	16
33	33	P	11	8.2	3	22	4	12	3	32	3	3' 11"	3	S	16
34	34	P	11	8.2	3	23	4	14	4	35	4	3' 32"	2	S	16
35	35	P	11	9.0	2	10	3	7	3	29	3	3' 58"	2	K	13
36	36	P	11	8.9	2	12	3	14	4	32	3	4' 00"	2	S	14
37	37	P	10	8.6	2	17	3	10	3	31	3	3' 31"	2	K	13
38	38	P	10	9.9	1	18	3	4	2	32	3	4' 15"	2	K	11
39	39	P	10	8.3	2	29	4	19	4	34	4	3' 49"	2	S	16
40	40	P	10	7.9	3	23	4	20	5	44	5	3' 16"	3	B	20
41	41	P	10	10.0	1	21	4	4	2	22	2	4' 24"	1	K	10
42	42	P	12	9.1	2	8	3	13	3	40	4	3' 36"	2	S	14
43	43	P	11	10.0	1	5	2	11	3	28	3	4' 00"	2	K	11
44	44	P	11	6.7	3	12	3	13	3	30	3	3' 48"	2	S	14
45	45	P	11	8.5	2	13	3	18	4	31	3	3' 21"	3	S	15
46	46	P	11	8.5	2	8	3	11	3	34	4	3' 26"	3	S	15
47	47	P	11	8.6	2	5	2	13	3	34	4	3' 56"	2	K	1
48	48	P	11	8.8	2	9	3	14	4	25	2	3' 47"	2	K	13



FOTO PROFIL SD NEGERI NGEEMPLAK KALIBAWANG, KULON PROGO



FOTO PROFIL SD NEGERI NGEEMPLAK KALIBAWANG, KULON PROGO





Persiapan Pengambilan Data



Pengarahan dari Penguji/Pembagian Kelompok



Pembagian Blangko TKJI



Persiapan Pelaksanaan untuk Kelompok Putra





Lari menempuh jarak 40 m Putri



Lari menempuh jarak 40 m Putri



Anak menjalankan lari 40 m Putri



Tes Gantung Siku Tekuk Putra





Tes Gantung Siku Tekuk Putri



Tes Gantung Siku Tekuk Putri



Tes Baring Duduk Putri



Tes Baring Duduk Putri





Tes Raihan Loncat Tegak Putri



Tes Raihan Loncat Tegak Putri



Tes Raihan Loncat Tegak Putri



Tes Raihan Loncat Tegak Putri





Tes Lari 600 m Putri



Tes Lari 600 m Putri



Pelaksanaan Tes Lari Putri 600 m



Pelaksanaan Tes Lari Putri 600 m





Lari 600 m masuk finish



Lari 600 m mau masuk garis finish



Tes Lari Putra menempuh jarak 40 m



Tes Lari Putra menempuh jarak 40 m





Persiapan Lari 40 m Putra



Pelaksanaan Lari 40 m Putra



Gantung Siku Tekuk Putra



Gantung Siku Tekuk Putra





Tes Baring Duduk Putra



Tes Baring Duduk Putra



Tes Baring Duduk Putra



Tes Baring Duduk Putra





Persiapan Tes Loncat Raihan Tegak Putra



Tes Loncat Raihan Tegak Putra



Persiapan Tes Lari Putra 40 m



Tes Lari Putra 40 m





Persiapan Lari Putra 600 m



Tes Lari Putra 600 m



Tes Lari Putra 600 m



Tes Lari 600 m Putra Masuk Finish





Meteran



Alat Stop Watch yang diterakan